



Das Training sollte man am besten immer etwas abwechslungsreich gestalten, so dass auch keine Langeweile auftaucht.

Daher sind viele Biker auch joggend gerne im Wald unterwegs um auch einen Ausgleich zu finden.

Wir haben von Skechers hierzu den Performance GORun Ride 4 für einen Praxistest erhalten. Den Test hat netterweise meine Frau durchgeführt, da sie bei uns in der Familie die Läuferin ist ☐

Bevor wir mit dem Testbericht anfangen müssen wir fairerweise darauf hinweisen, dass unsere Testerin bislang immer mit Laufschuhen unterwegs war, die eine gewisse Unterstützung für den Fuß von Haus aus mitbringen.

Aber wir konnten feststellen, dass der Trend wohl momentan eher in Richtung „leichte Unterstützung“ geht und man hier das Barfußlaufen gerne als Vorbild sieht. Daher muss man sich als Läufer erst einmal umstellen auf die neue Schuhtechnik.



Technische Daten

Thema

Info

Gewicht Herstellerangabe: 181 g (bei Damengröße 37,5)

Preis UVP des Herstellers 80 €
Im Netz ab [ca. 65 €*](#)

Material Obermaterial aus Synthetik und Mesh-Gewebe mit durchscheinenden, stabilisierenden Elementen



- Farben
- Rosa / Grün
 - Schwarz / Koralle
 - Grau / Lila
 - Blau / Multi
- Größen
- Damen: 35-41 (halbe Größen bis 39,5)
Männer: 39-48 (halbe Größen bis 45,5)

Der Laufschuh wiegt gewogene 183g und ist mit einer einfachen Schnürung versehen. Sowohl die Decksohle als auch das Obermaterial bestehen aus Textil aus Mesh. Die Mittelsohle besteht aus Resalyte und MStrike (beides Skecher-Produkte). Die Fütterung ist kalt gefüttert und die Sprengung beträgt 4mm. Die Innensohle ist herausnehmbar und bepolstert. Die Außensohle ist flexibel mit Profil. Die Außensohle besteht aus GOImpulse Sensoren und Noppen. Er wird in den Größen 35-41 angeboten.

Verarbeitung

Die Schnürung lässt sich leicht bedienen. Die Schnürsenkel gleiten gut durch die Löcher.



Bereits nach 4-5 Wochen löste sich jdeoach bei normalem Gebrauch auf Asphalt und geschotterten Waldwegen eine der Noppen. Das ist jetzt nicht weiter tragisch, sollte aber so schnell nicht passieren.



Der Schuh ist durch das weiche Obermaterial sehr biegsam, so dass keine Druckstellen beim Biegen des Schuhs in der Bewegung entstehen.

Optik

Der Schuh wird in mehreren Farbvarianten angeboten. Das Outfit ist auffallend und erinnert an die Farbgebung der achtziger-Jahre. In sich ist die Farbabstimmung stimmig.







Praxistest

Anpassung

Durch die Schnürung kann der an sich relativ breite Schuh optimal und individuell an den jeweiligen Fuss angepasst werden.

Durch die Grundform dürfte er jedoch für Menschen mit schmalen Füßen eher nicht geeignet sein.

Tragekomfort

Der Schuh ist auffallend leicht und trägt sich daher sehr angenehm.

Durch die relativ dünne und flexible Sohle spürt man beim Gehen auf steinigem Gelände den Untergrund, jedoch nicht störend.



Beim Radfahren werden die Pins (bei entsprechenden Pedalen) durch die Sohle wahrgenommen, jedoch nicht störend.

Aufgrund der dünnen Sohle kann man jedoch nicht so viel Druck auf das Pedal übertragen, was bei gemütlichen Touren aber kaum ins Gewicht fällt. Letztendlich ist der Schuh ja auch nicht für das Biken konzipiert.





Der Schuh ist durch die weiche Sohle und das leichte Obermaterial sehr angenehm zu tragen und anpassungsfähig.

In der Praxis

Wer wie von diversen Laufschuhen beim Sketchers eine Stützfunktion erwartet, der muss sich umstellen. Der Schuh selber verfügt zwar über stabilisierende Elemente, diese unterstützen aber bei weitem nicht so stark, wie man es von älteren Laufschuhmodellen kennt. Der Trend geht definitiv in die Richtung, dass der Fuß nur noch wenig unterstützt und das natürliche Laufen gefördert wird.

Für langjährige Jogger bedeutet dies zunächst einmal eine gewisse Umstellungsphase.



Pros und Contras

Pro

Der Schuh ist leicht, lässt den Zehen viel Freiraum und gibt dem Fuß die Möglichkeit sich auf den Untergrund einzustellen.

Contra

Wer beim Joggen lange Strecken läuft oder stark strukturiertes Gelände bewältigen möchte, ist mit diesem Schuh schnell überanstrengt, weil die Unterstützung des Schuhs recht gering ist.

Fazit

Der Schuh ist angenehm zu tragen und wenn man das Design mag, machen er optisch Spass. Er trägt sich leicht.

Zum Joggen ist er gewöhnungsbedürftig, da er wenig Unterstützung mit sich bringt. Hieran muss man sich erst durch viel Übung gewöhnen.

Als Freizeitschuh oder auch zum Radfahren ist er angenehm und erfüllt seinen Zweck.

Für längeres Training würde ich zu einem anderen Schuh raten aber als Allrounder für verschiedene sportliche Tätigkeiten ist er eine gelungene Mischung.

* = amazon Partnerlink

